2.011 Nátierka cícerová s pórom
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cícerová múka	0,50	0,50	0,65	0,65	0,75	0,75	0,90	0,90
vriaca voda	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50	1,80	1,80
maslo	0,70	0,70	0,90	0,90	1,05	1,05	1,30	1,30
pór	0,10	0,08	0,15	0,12	0,20	0,16	0,25	0,20
cesnak	0,05	0,04	0,05	0,04	0,07	0,06	0,10	0,09
horčica	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,08	0,08
citróny	0,20	0,08	0,25	0,10	0,30	0,12	0,40	0,12
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Cícerovú múku zalejeme mierne osolenou vriacou vodou a uvaríme na hustú kašu. Necháme vychladnúť, rozmixujeme na hladký krém. Maslo vymiešame s očisteným a prelisovaným cesnakom, horčicou, citrónovou šťavou. Pridáme očistený a na jemno posekaný pór. Do vymiešaného masla pridáme vychladnutý krém z cícerovej múky, necháme cca 30 minút odstáť. Znova prešľaháme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	224	54	0,12	5,8	0,0	0,3	0,1	4,1	0,1	0,036	0,0	0,0	0,7	0,0
B	290	70	0,17	7,5	0,0	0,5	0,1	5,8	0,1	0,047	0,0	0,0	0,9	0,0
C	339	81	0,20	8,8	0,0	0,6	0,1	6,9	0,1	0,055	0,0	0,0	1,1	0,0
D	421	101	0,27	10,9	0,0	0,7	0,1	9,1	0,1	0,068	0,0	0,0	1,3	0,0